Ancheta „Sportului popular"

Boxerii noştri n-au destulă rezistenţă (IV)

Doctorul Traian Dumitrescu, lector la I.C.F., ne-a trimis la redacţie următorul răspuns detailat:

„De la început este necesar să precizăm că în orice sport, şi deci şi în box, rezultatele sau performanţele de valoare nu se obţin decît dacă se ajunge prin antrenamente şi concursuri la desăvîrşirea îmbinării între o pregătire fizică generală de un înalt nivel (înţelegem prin aceasta perfecte calităţi fizice sub multiple şi diferite forme de manifestare) cu o bogată şi foarte bună pregătire tehnico-tactică iar toate la un loc asociate cu superioare calităţi morale şi de voinţă. Aceşti trei factori formează un tot unitar, fiecare influenţîndu-se, condiţionîndu-se reciproc şi fiind în permanenţă într-o strînsă interdependenţă.

A vedea în necorespunzătoarea prezentare pe ring a unora dintre boxerii noştri fruntaşi, numai lipsa unui singur element dintre calităţile necesare şi anume numai lipsa rezistenţei, nu înseamnă că am descoperit adevărata „bubă".

Dar cum ancheta „Sportului popular" priveşte deocamdată numai această latură din pregătirea boxerului, mă voi referi doar la calitatea rezistenţă în box, expunînd în rîndurile ce urmează o parte din cunoştinţele actuale în această direcţie, extrase din lucrarea pe care o pregătesc: „Studii asupra fiziologiei boxului".

Rezistenţa este calitatea prin care un sportiv poate executa în bune condiţii şi fără efecte dăunătoare organismului, un efort fizic desfăşurat într-un timp cît mai îndelungat. La stabilirea şi perfecţionarea acestei calităţi, contribuie din punct de vedere fiziologic toate aparatele şi sistemele organismului (sistem nervos, aparat cardio-respirator, aparat digestiv, glandele cu secreţie internă, etc.) care în urma antrenamentului îndelungat, pe baza reflexelor noi formate îşi restructurează şi adaptează astfel funcţiunile încît permit desfăşurarea unui volum de efort crescut pe o durată cît mai mare. Dintre toate calităţile fizice ale unui sportiv, rezistenţa dobîndită prin antrenamente sistematice este aceea care poate fi cea mai mult



perfecţionată. (S-a ajuns de exemplu, la alergări de maraton, curse de schi pe 50 km., etape la ciclism pe 250—300 km., înot 20—30 km., etc.). Prin creşterea rezistenţei facem ca efectele neplăcute ale oboselii să apară cît mai tîrziu, iar acţiunea lor să fie cît mai redusă.

In box, sportivul trebuie să fie dotat cu o foarte bună rezistenţă, cu toată durata scurtă (de numai 9 minute) a efortului la care este supus. Rezistenţa în box se prezintă sub două aspecte şi anume: a) rezistenţa generală sau de bază, fondul pregătirii generale în orice sport şi pe care în cazul nostru se grefează apoi toate calităţile tehnice necesare boxului, şi b) rezistenţa specifică în acţiunile de luptă ce se desfăşoară în ring.

Rezistenţa specifică din box se prezintă sub trei forme: a) rezistenţa în executarea mişcărilor tehnice cu maximum de viteză (deplasări, fente, eschive, lovituri, etc) atît la începutul luptei, cît şi în ultimele secunde de luptă (denumită în vocabular sportiv „rezistenţa în regim optim de viteză"). Această calitate a încununat cariera sportivă a unor pugilişti ca I. Chiriac, M. Dobrescu, Gh. Fiat, etc.

b) rezistenţa în mişcările de forţă (forţa loviturilor date adversarului, forţa în lupta corp la corp, etc) care trebuie menţinută la acelaşi nivel tot timpul.

In această grupă se încadrează şi forţa explosivă a loviturii, adică desfăşurarea unei forţe maxime în minimum de timp, cunoscută sub numele de „detentă" (de pildă, loviturile lui V. Tiţă).

c) rezistenţă la loviturile recepţionate. Loviturile adversarului chiar dacă nu sînt plasate în locurile „clasic" vulnerabile, prin excitaţiile brutale pe care le exercită asupra terminaţiilor nervoase din piele şi muşchi, produc, mai ales prin repetare, o dereglare a proceselor din scoarţa cerebrală care turbură enorm ritmul şi coordonarea mişcărilor.

Strîns legată de aceste lovituri schimbate în ring, este rezistenţa specială în condiţii de aprovizionare insuficientă cu oxigen. Respiraţia se opreşte frecvent, iar toracele se blochează atunci cînd boxerul dă sau primeşte o lovitură (în torace sau abdomen). Cum aceste lovituri survin brusc, neregulat, cu o frecvenţă şi forţă diferită, ele produc o dereglare a funcţiei respiraţiei, factor de bază în corelaţia dintre aparatele şi sistemele organismului, care condiţionează instalarea şi perfecţionarea rezistenţei.

In ancheta „Sportului popular" o parte dintre cei mai buni antrenori au căutat să explice cu argumente mai mult sau mai puţin valabile, cauzele lipsei de rezistenţă a boxerilor noştri. Avînd însă în vedere progresul acestui sport şi linia de urmat în viitor în munca de pregătire a boxerilor, socotesc util a se insista mai mult asupra căilor de obţinere şi de perfecţionare a rezistenţei decît asupra lipsurilor observate cu prilejul ultimelor întîlniri. Despre aceste căi voi vorbi într-un articol viitor".

SPORTIVII SĂRBĂTORESC ZIUA DE 23 AUGUST

„Allo! N-am terminat totul tovarăşe redactor. In oraşul nostru au mai avut loc şi alte întreceri sportive", şi-au continuat transmisia numeroşi corespondenţi voluntari din diferite oraşe ale ţării. Mai fiecare ţinea să ne facă cunoscute frumoasele manifestaţii sportive închinate zilei eliberării ce au avut loc duminică alături de întrecerile sportive obişnuite.

■ Din Buzău, ne-a sosit vestea că 50 de atleţi aparţinînd colectivelor sportive din Rîmnicu Sărat şi Buzău şi-au dat întîlnire pe stadionul Locomotiva. Cadrul festiv în care s-a desfăşurat această întrecere amicală a prilejuit numeroşilor spectatori, prezenţi în tribune, satisfacţia de a asista la un spectacol sportiv de toată frumuseţea

■ Iubitorii sportului cu mănuşi din Baia Mare au avut şi ei prilejul să urmărească la lucru pe boxerii colectivelor Energia I. C. Baia Mare şi Flamura Roşie Herbak Ianos din Cluj. Sportivii din cele două centre de regiuni şi-au împărţit spre mulţumirea tuturor punctele în această frumoasă gală prietenească

■ Dar iată că şi corespondentul nostru din Cluj ne înştiinţează despre numeroasele acţiuni sportive cu care colectivele clujene au ţinut să cinstească ziua de 23 August. La fotbal, handbal, gimnastică, motociclism, tir sau ciclism? La care să mergem mai întîi? Aceasta era întrebarea pe care şi-au pus-o duminică dimineaţă iubitorii de sport din oraşul de pe Someş Mulţi dintre ei rămînînd fideli sportului cu balonul rotund au mers să urmărească semifinalele Cupei 23 August în cadrul căreia s-au întrecut echipele Energia Flacăra-Progresul Poligrafie (4—0) şi Dinamo-Locomotiva I.C.C.F. (2—0).

■ Terenurile de tenis din Arad au cunoscut duminică o animaţie deosebită. Capul de afiş erau întrecerile din cadrul Cupei Păcii, organizată în întîmpinarea celei de a XII-a aniversare a eliberării patriei noastre la care au luat parte tenismanii din oraşele Cluj, Tg. Mureş, Oradea, Timişoara, Bucureşti şi Arad.

■ De sigur că nici sportivii din Capitală nu s-au lăsat mai prejos, ei luînd parte la multe şi variate întreceri sportive. Dintre acestea vom aminti, în primul rînd, circuitul de marş, dotat cu Cupa 23 August organizat de colectivul Energia Armătura în colaborare cu comitetul orăşenesc C.F.S. Bucureşti. Cei peste 40 concurenţi, dintre care nu au lipsit concurenţii mărşăluitori I. Baboe şi V. Teodosiu s-au întrecut cu dîrzenia specifică acestei ramuri a atletismului pe o distanţă de 10 km. la seniori şi 5 km. la juniori. Cupa a revenit colectivului organizator a cărui secţie de marş, condusă de tinichigiul inovator G. Badea, un vechi mărşăluitor şi el, s-a impus şi de această dată ca o secţie bine pusă la punct. Concursul a fost precedat de o interesantă întrecere de marş, rezervată copiilor din cartierele Grozăveşti şi Belvedere. Tot în această zi maestrul P. Seimeanu a dat un simultan de şah la 20 de mese cu prilejul inaugurării clubului Energia Armătura.

■ Şi în acest an, ziua de 23 August va prilejui sportivilor din oraşele Alexandria, Giurgiu şi Călăraşi bucuria întîlnirilor prieteneşti cu tinerii sportivi din oraşele Şistov, Ruse şi Silistra din R. P. Bulgaria la disciplinele fotbal, box, volei, tenis de masă, baschet şi atletism. Astfel de întîlniri vor avea loc şi la Constanţa unde fotbaliştii, boxerii şi voleibaliştii constănţeni vor primi vizita sportivilor din oraşul Stalin din R. P. Bulgaria.

Concursurile republicane de viteză în coastă la motociclism

După o scurtă întrerupere a activităţii, în care timp unii dintre motociclişti şi-au petrecut cîteva zile în concedii fie pe malul mării, fie la munte, iată-i pe alergători din nou în ateliere pregătindu-şi de zor maşinile pentru concurs. Peste cîteva zile ei vor lua startul în concursurile republicane de viteză în coastă.

O noutate în ceea ce priveşte aceste concursuri este că începînd din acest an ele nu se vor mai desfăşura sub aspectul de probe de campionat, ci doar ca alergări de record, competiţii în cadrul cărora motocicliştii sînt chemaţi să îmbunătăţească timpii realizaţi de diferitele cilindrate de maşini pe coastele dealurilor Hula şi Feleac. Anularea campionatului de viteză în coastă s-a făcut în urma adaptării regulamentelor concursurilor noastre naţionale la regulamentele generale ale Federaţiei Internaţionale de automobilism şi motociclism care, pentru competiţiile de coastă prevăd altă desfăşurare decît aceea a unui campionat.

Probele concursului republican de viteză în coastă sînt aceleaşi ca şi pentru fostul campionat. Motocicliştii vor încerca să îmbunătăţească recordurile pe cele două coaste devenite clasice acestui gen de întrecere şi anume pe dealurile Hula şi Feleac din imediata apropiere a oraşelor Mediaş şi respectiv Cluj.

Cursele de viteză în coastă fiind deosebit de pretenţioase, comisia centrală de auto-moto şi-a rezervat dreptul de a nu admite la startul competiţiilor tentativă de record decît pe motocicliştii consacraţi, cu vechi state de serviciu. Astfel, după o serioasă triere a alergătorilor, comisia centrală de auto-moto a trimis invitaţii nominale de participare la 40 alergători. Printre aceştia se numără şi următorii deţinători ai recordurilor existente pe cele două trasee de coastă: Tudor Popa, Armand Munteanu, Al. Teodorescu, L. Szabo, C. Radovici, N. Buiescu, N. Sădeanu, Gh. Ion + C. Udrescu, Al. Uţă, J. Calcianu, Ilona Uilagy, Iosif Popa, Gh. Ioniţă, Barbu Predescu, V. Szabo şi M. Cernescu.

Campionatul categoriei B la polo

Duminică s-a desfăşurat în ţară ultima etapă a returului campionatului republican categoria B de polo pe apă. Iată rezultatele:

FLAMURA ROŞIE JANOS HERBAK CLUJ — VOINŢA BUCUREŞTI 1—6 (1—3)

Au marcat Bujor (2) Naghy (2) Mitrache, Ghidali şi respectiv Teleki.

VOINŢA ORADEA — ŞTIINŢA TIMIŞOARA 4—2 (1—0).

De la Voinţa au marcat: Biro (2) Farcaş, Silaghi, iar de la Ştiinţa Bagiu şi Baben.

VOINŢA TIMIŞOARA — METALUL ENERGIA CLUJ 7—6 (6—3)

Timişorenii au înscris prin Török (5) Velcu şi Bernştein II iar Clujenii prin Drotlef (3) Stanconi (2) şi Radu.

Jocul dintre Locomotiva Timişoara şi Flamura roşie Lugoj, desfăşurat săptămîna trecută, a luat sfîrşit cu rezultatul de 2—1 în favoarea timişorenilor.



Probele rezervate motocicletelor cu ataş sînt întotdeauna spectaculoase

In pragul campionatelor republicane

Trăgătorii noştri au obţinut rezultate remarcabile

Deşi felul în care a fost organizat concursul de tir, dotat cu „Cupa 23 August", a lăsat în multe privinţe de dorit (este aici şi vina forurilor locale de tir care nu i-au sprijinit pe organizatori) salutăm totuşi iniţierea acestor întreceri pentru faptul că ele au avut darul să angreneze, acum în pragul „republicanelor", un mare număr de participanţi şi, mai ales, pentru că au dat acestora prilejul să înregistreze o serie de performanţe de nivel superior. Este vorba, în primul rînd, de performanţa obţinută de maestrul sportului Ştefan Petrescu (Energia) la proba de pistol viteză: 60/587 p. Aşa cum am relatat, acest rezultat este superior recordului republican deţinut de maestrul emerit al sportului Gheorghe Lichiardopol (Progresul) din 1952 cu 60/586 p. Interesante de cunoscut sînt rezultatele intermediare care l-au condus pe Ştefan Petrescu la performanţa amintită: manşa I: 49—50; 48—50; 49—46 = 30/292 şi manşa a II-a: 50—50; 50—50; 47—48 = 30/295. Anul acesta, maestrul sportului Ştefan Petrescu a mai obţinut un rezultat valoros (60/583 p.) în cadrul unui concurs de clasificare desfăşurat pe poligonul Tunari. Performanţa stabilită de el cu prilejul concursului „Cupa 23 August" va fi luată în discuţie de Biroul Comisiei Centrale de tir şi în cazul cînd au fost satisfăcute toate condiţiunile impuse de regulament ea va fi omologată ca record al R.P.R.

Pentru a ilustra valoarea acestei performanţe vom aminti o serie de rezultate cu care s-au cucerit titlurile de campioni mondiali şi olimpici la proba de pistol viteză: campionatele mondiale de la Oslo (1952): 1. H. L. Benner (S.U.A.) 60/582 p.; Jocurile Olimpice de la Helsinki (1952): 1. Karoly Takacs (R.P.U.) 60/579 p; campionatele mondiale de la Caracas (1954); 1. N. Kalinicenko (U.R.S.S.) 60/584 p.; campionatele europene de la Bucureşti (1955): 1. E. Cerkasov (U.R.S.S.) 60/587 p.; 2. V. Sorokin (U.R.S.S.), 60/587 p.; 3. V. Nasonov (U.R.S.S.) 60/587 p.

Reamintim că la aceste campionate cei trei concurenţi sovietici au realizat cu performanţa de 60/587 p. şi un nou record mondial al probei, record care le aparţine şi astăzi. Anul acesta, în diferite concursuri s-au obţinut însă performanţe superioare celei realizate de maestrul sportului Ştefan Petrescu. Astfel, la concursul de la Budapesta corecordmenul mondial. Nasonov a ocupat locul întîi cu 60/592 p., fiind urmat de campionul european şi corecordmenul mondial, E. Cerkasov cu 60/588 p. Am urmărit să scoatem în evidenţă şi acest aspect pentru că, deşi de certă valoare, actualul rezultat al lui Ştefan Petrescu reprezintă o performanţă care trebuie confirmată şi îmbunătăţită pentru a-i da dreptul la locuri fruntaşe în concursurile de talie mondială.

Performanţe care ne indică o desfăşurare la înalt nivel a probei de pistol viteză la apropiatele campionate republicane de tir au realizat şi maestrul sportului Zoltan Deak (60/584 p şi 60/580 p.), maestrul emerit al sportului Gh. Lichiardopol (60/580 p.) şi T. Dumitrescu (60/576 p.).

După terminarea probei de pistol viteză, în care maestrul sportului Şt. Petrescu (Energia) a realizat o performanţă de înalt nivel, acesta ne-a declarat: „Inchin performanţa mea sărbătoririi zilei de „23 August şi mă angajez ca şi pe viitor să lupt cu aceeaşi hotărîre pentru a obţine rezultate superioare care să facă cinste sportului din patria noastră".

Proba de talere aruncate din şanţ (50 t.) desfăşurată sîmbătă a dat un învingător oarecum neaşteptat: Gh. Enache (C.C.A.) 43 t. Victoria sa este valoroasă dar pentru a progresa, el are nevoie de condiţii mai bune de antrenament pe care colectivul din care face parte are datoria să i le ofere.

Iată acum şi cîteva rezultate realizate în probele de armă: meci englez (bărbaţi): 1. Laurian Cristescu (C.C.A.) 591 p.; 2. Dinu Vidraşcu (C.C.A.) 591 p.; 3. Anton Vetra (Energia) 590 p.; meci englez (femei): 1. Felicia Iovănescu (Progresul) 592 p.; 2. Elena Albiş (Voinţa) 591 p.; 3. Rodica Năstase (Ştiinţa) 589 p.; în proba de 3 x 20 armă sport primul loc a fost ocupat de Mircea Străoană (Dinamo) cu 549 p.; la 3 x 40 armă liberă calibru redus, în concursul masculin primele locuri au fost ocupate de P. Şandor (Energia) 1141 p.; Sorin Cantili (C.C.A.) 1140 p.; şi Felician Gheorghiu (Voinţa) 1140 p., iar în concursul feminin clasamentul final este următorul: 1. Marieta Juverdeanu (Energia) 1151 p.; 2. Anca Ciortea-Giurchescu (Progresul), 1149; 3. Felicia Iovănescu (Progresul) 1139 p.; remarcabile sînt rezultatele obţinute la poziţia „genunchi" de către concurentele Anca Ciortea-Giurchescu (392 p.); Marieta Juverdeanu (390 p.)

Pînă la campionatele republicane de tir au rămas mai puţin de două săptămîni. Datoria concurenţilor este ca în aceste zile să se pregătească cu conştiinciozitate iar aceea a colectivelor sportive este să le asigure acestora, cele mai bune condiţiuni de pregătire.

H. N.